



Lehrmittel und Unterrichtshilfen zur Suchtprävention an Sekundarschulen, Gymnasien, Berufsschulen und im Berufsvorbereitungsjahr (10. Schuljahr)

Der kleine Unterschied – gendersensible Suchtprävention

Sieben kurze Filme (jeweils ca. 1Min) und das dazugehörige pädagogische Begleitmaterial ermöglichen es, genderspezifische Aspekte von riskantem Substanzkonsum bzw. problematischen Verhaltensweisen bei 13-16-jährigen Jugendlichen zu thematisieren.

Die sieben kurzen Filmsequenzen sowie die methodisch-didaktischen Anregungen und Hinweise

- zeigen auf, dass riskanter Substanzkonsum bzw. problematische Verhaltensweisen geschlechtsspezifische Merkmale aufweisen.
- regen Mädchen und Jungen an, sich mit ihren je genderspezifischen Herausforderungen und Ressourcen auseinanderzusetzen
- unterstützen Mädchen und Jungen darin, durch das Hinterfragen von Rollenbildern ihre eigene Geschlechterrolle zu erweitern, konstruktive Bewältigungsmöglichkeiten zu entwickeln und voneinander zu lernen.



Inhalte

Die Filme beschäftigen sich mit den Themen Stresserleben, Gewalterfahrungen, Gruppendruck, Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper (zu dick...) und weiteren „typisch männlichen“ (nicht über Gefühle reden...) und „typisch weiblichen“ („anhänglich“ sein...) Verhaltensweisen.

Umsetzung

Die Filme sowie die didaktischen Anregungen können unter <https://genderundpraevention.ch> heruntergeladen werden. Empfohlen wird, sie 13-16-Jährigen im Gruppenkontext zu zeigen und im Anschluss gemeinsam auszuwerten.

MindMatters

MindMatters ist ein erprobtes und wissenschaftlich fundiertes Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit an Schulen sowie für den Übergang in Ausbildung und Beruf.

Für die Sekundarstufen 1 und 2 steht das Modul „Fit für Ausbildung und Beruf“ für Testschulen zur Verfügung. Weitere Schulentwicklungs- und Unterrichtsmodule werden für das Schuljahr 2020/2021 ausgearbeitet.

Inhalte

Neben der Vermittlung von Grundlagenwissen zu psychischen Gesundheit und deren Förderung im Schulischen Kontext besteht das Modul aus 5 Teilmodulen mit je 5 Unterrichtseinheiten, für deren Durchführung konkrete Methodenbeschreibungen und didaktische Anleitungen zur Verfügung gestellt werden.

Themenschwerpunkte der Module sind:

- Reflexion des Selbstkonzeptes:
 - Wo komme ich her? Wer bin ich? Wo will ich hin?
- Förderung von Gesundheits- sowie Körperbewusstsein und Achtsamkeit
- Training der sozial-emotionalen Kompetenzen bzw. des Sozialverhaltens
- Stärkung von Selbstvertrauen bzw. Selbstwirksamkeit
- Förderung von Selbstverantwortung und Vorbereitung auf den Rollenwechsel (Übergang Schule Beruf)

Umsetzung

Die Schulleitung, ein Lehrpersonenteam und die Schulsozialarbeit gehen gemeinsam auf den Weg. Eine Lehrperson (z.B. Kontaktlehrperson Gesundheit) oder Schulsozialarbeiterin wird von der Schulleitung für MindMatters beauftragt (MindMatters-Beauftragte/r).

In der Einführungsphase (ca. 1.5 Jahre) unterstützt eine geschulte Beratungsperson aus dem Samowar Meilen die Schule. Danach wird MindMatters in Eigenverantwortung umgesetzt und im Schulalltag verankert.

Weitere Infos unter www.mindmatters.ch



Wetterfest

Umfassende Sammlung von Unterrichtsideen zur Stärkung von Lebenskompetenzen für alle Schulstufen der Volksschule.

Die Aufgabenstellungen beziehen in unterschiedlicher Gewichtung Einzel-, Partner- und Gruppenarbeiten sowie Plenumsdiskussionen mit ein und reichen von schriftlicher oder gestalterischer Auseinandersetzung über Fantasiereisen und Rollenspielen bis hin zur Reflexion in der Gruppe. Zu spezifischen Themen sind auch Elemente zur Wissensvermittlung enthalten.

In der theoretischen Einführung wird Hintergrundwissen zu den fokussierten Themenbereichen vermittelt. In Selbstreflexionsteilen werden darüber hinaus die Lehrpersonen angeregt, die persönliche Haltung und Einstellung gegenüber dem jeweiligen Themenbereich zu reflektieren.

Inhalte

- Ich und meine Innenwelt
 - Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl
 - Motive, Bedürfnisse, Wünsche und Ziele
 - Werte und Haltungen
 - Empfindungen – Emotionen – Gefühle
 - Freiraum und Grenzen
 - Masken, Rollen und Erwartungen
- Ich und meine Beziehungen
 - Sich begegnen und zusammenfinden
 - Empathie und Intuition
 - Leben in Gruppen und Gemeinschaften
 - Kommunikation
 - Ich als Teil der Gesellschaft



WETTERFEST

- Ich und meine Probleme
 - Problemlösen
 - Konflikte lösen
 - Gewalt und Mobbing
 - Abhängigkeit (Sucht)
 - Lebenskrise (Suizid)
- Lebensthema Sexualität
- Lebensstil (v.a. Ernährung)

Umsetzung

Das Lehrmittel wurde von der deutschen Bildungsdirektion der autonomen Provinz Bozen Südtirol herausgegeben und ist als Download frei verfügbar.

Die Unterrichtsideen sind meist als Einzel- oder Doppellektionen, teilweise auch als Lektionsreihen aufgearbeitet. In welchem Umfang Methoden verwendet werden ist frei wählbar. Vom Samowar empfohlen wird 1 L / Woche.

Wie geht's dir?

Im Rahmen dieser Kampagne zur Förderung psychischer Gesundheit wird u.a. umfangreiches Unterrichtsmaterial online zum Download zur Verfügung gestellt. Für die Sekundarstufen I und II sind jeweils 6 Unterrichtsmodule orientiert am Lehrplan 21 zusammengestellt. Diese bauen sich nach einem bestimmten didaktischen Modell (LUKAS-Modell) auf.

In jedem Modul gibt es neben einer thematischen Einführung und Zielbeschreibung

- Konfrontationsaufgaben
- Erarbeitungsaufgaben
- Übungs- bzw. Vertiefungsaufgaben
- Synthese- und Transferaufgaben

Die didaktische Umsetzung reicht von praktischen Übungen (z.B. Entspannungsmethoden) über Einzel- und Gruppenarbeiten (Recherchen, Arbeitsblätter, Rollenspiele, Selbstreflexion etc.) bis zur Arbeit im Klassenverband (z.B. Diskussionen, Videos). Die Inhalte sind z.T. mit feel-ok verknüpft.

Inhalte

- Modul 1: Was tut mir gut?
- Modul 2: Umgang mit Stress
- Modul 3: Lass uns reden!
- Modul 4: Hilfe in Anspruch nehmen
- Modul 5: Hochs und Tiefs gehören dazu (Sek I)
Die eigene Befindlichkeit kennen (Sek II)
- Modul 6: Vorurteile über psychische Erkrankungen

Umsetzung

Die kompletten Unterrichtsmaterialien können unter <https://www.wie-gehts-dir.ch> als pdf-Dateien heruntergeladen werden. Daneben werden die in den Modulen beschriebenen Unterrichtsmaterialien (Arbeitsblätter, Videos, Arbeitsaufträge etc.) grösstenteils auch noch separat zur Verfügung gestellt.



Feel-ok

Feel-ok ist ein Internetportal für

- Jugendliche zur Förderung ihrer Gesundheitskompetenz und zur Prävention riskanten Suchtmittelkonsums. Neben Textbeiträgen wird spielerisch sowie mittels Selbsttests, Quiz, Videoclips etc. informiert und zur Selbstreflexion angeregt.
- Lehrpersonen und anderen Multiplikator/innen, um die Inhalte von feel-ok.ch mit Jugendlichen zu bearbeiten und zu vertiefen.
- Eltern, um mehr Sicherheit im Erziehungsalltag zu gewinnen.

Inhalte

- Jugendliche können sich über relevante Themen in dieser Entwicklungsphase (z.B. Sexualität, Substanzkonsum, Verhaltenssuchte, Gewalt, Psychische Probleme, Umgang mit Stress) informieren. Auch erhalten sie Informationen zu Hilfeangeboten.



- Im Bereich für Lehrpersonen und andere Multiplikator/innen werden Arbeitsblätter und Methoden auch in Verbindung mit dem Lehrplan 21 sowie weitere praktische Tools (z.B. die Möglichkeit eine individuelle Umfrage zu gestalten) bereitgestellt

- Eltern steht ebenfalls ein eigener Bereich zur Verfügung, in dem über Pubertäts- und weitere Erziehungsthemen informiert und Empfehlungen zum Umgang mit alterstypischen Problemen gegeben werden.

Umsetzung

Feel-ok ist online unter www.feel-ok.ch verfügbar. Die Themen und didaktischen Materialien sind frei wählbar.

Be-freelance

Umfangreiche Sammlung flexibel einsetzbarer Unterrichtseinheiten, die auf die jeweiligen Zeit- und Themenbedürfnisse abgestimmt werden können. Das Unterrichtsmaterial basiert auf den neuesten Erkenntnissen, Zahlen und Fakten zu Risiko- und Konsumverhalten und eignet sich gut, um Handlungsfragen und Gruppendruck zu reflektieren sowie Risikokompetenz aufzubauen. Es richtet sich an Sekundarschulen, Gymnasien, Berufsschulen und Berufsvorbereitungsjahr (10. Schuljahr).

Inhalte

- Tabak/Nikotin
- Alkohol
- Cannabis
- Digitale Medien
-

Umsetzung

Freelance ist sowohl als physischer Ordner als auch online unter www.be-freelance.net/de/ verfügbar. Die Unterrichtsmodule sind frei wählbar. Es können sowohl einzelne Methoden als auch ganze Unterrichtseinheiten ausgewählt werden. Aus dem zur Verfügung gestellten Material lassen sich auch ganze Projektwochen gestalten.



Sucht und Risiko

Ready4life

Ready4life ist eine Coaching-App für Schüler/innen im zehnten Schuljahr und Lernende an Berufs- und Mittelschulen. Die App stärkt Lebenskompetenzen (Umgang mit Stress/Belastungen/Konflikten) und unterstützt einen verantwortungsvollen Umgang mit Digitalen Medien, Suchtmitteln und Co.



Inhalte

Teilnehmende des Coachings erhalten individualisierte Nachrichten zur Förderung von Lebenskompetenzen und zur Reduktion von Gesundheitsrisiken. Neben dem Coaching bietet die App einen anonymen Chat, in dem Jugendlichen ihre persönlichen Fragen direkt an qualifizierte Fachpersonen richten können.

Umsetzung

Es können einzelne Jugendliche teilnehmen, indem sie sich die kostenfreie App herunterladen und sich anmelden. Teilnehmende erhalten über einen Zeitraum von 4 Monaten Nachrichten.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, das Programm in den Unterricht einzubauen. Die ready4life-Kurzanleitung " führt Sie Schritt für Schritt durch die Umsetzung und bietet Zugang zu den Unterrichtsmaterialien. Diese können per E-Mail ready4life@zfps.ch bestellt oder über den QR-Code heruntergeladen werden.



Flimmerpause

Flimmerpause bezeichnet die Durchführung eines medien-/bildschirmfreien Experiments für Schulklassen der Unter-, Mittel-, und Sekundarstufe, wobei die Unterrichtsvorschläge je nach Schulstufe variieren. Ziel ist die Reflexion und das kritische Hinterfragen der Medienkonsumgewohnheiten sowie das Entdecken und Erproben von Handlungsalternativen.



Inhalte

Die Schüler/innen verpflichten sich für eine Woche in der Freizeit auf sämtliche Bildschirmmedien zu verzichten. Begleitet wird dies durch Unterrichtseinheiten zum Austausch und zur Reflexion der Erfahrungen. Auch werden alternative Aktivitäten angeregt.

Umsetzung

Die Flimmerpause richtet sich an ganze Schulklassen, nicht an einzelne Schüler/innen. Sie findet zu einem festgelegten Zeitpunkt im Jahr statt und besteht aus folgenden Elementen:

1. Vorbereitung (mind. 3 Lektionen)
Die Schüler/innen reflektieren ihren Medienkonsum und werden motiviert, sich am Experiment zu beteiligen. Die konkreten Vereinbarungen (inklusive evtl. Ausnahmen) werden in einem Vertrag festgehalten, die Eltern über das Vorhaben informiert.
2. Flimmerpause (mind. 3 Lektionen)
In den Lektionen werden Erfahrungen ausgetauscht und Alternativen angeregt.

3. Nachbereitung (mind. 2 Lektionen)

Reflexion des Erlebten, Aushändigung von TN-Zertifikaten (Flimmerpausendiplom)

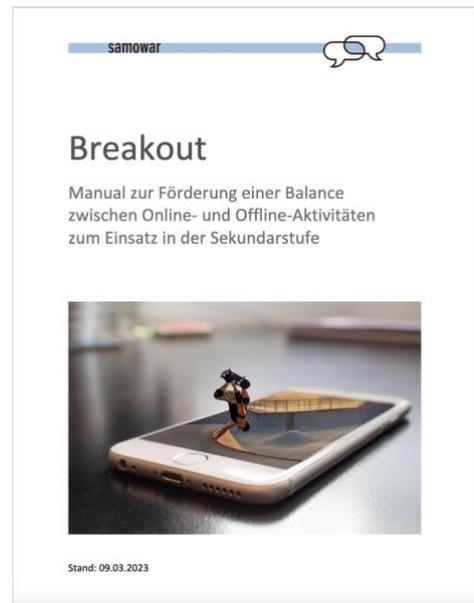
Neben einem strukturierten Durchführungsmanual stellt der Samowar Vorlagen z.B. für Selbsttests, Verträge, Flimmerpausen-Tagebücher und -Diplome sowie Ideen für die Unterrichtsgestaltung zur Verfügung. Alle Materialien können unter www.samowar.ch heruntergeladen werden.

Breakout

Das Projekt unterstützt Lehrpersonen dabei, Schülerinnen und Schüler zu ermutigen, ihren Medienkonsum zu reflektieren und kritisch zu hinterfragen, sowie ihre Selbstwahrnehmung in diesem Kontext zu stärken. Darüber hinaus sollen die Schülerinnen und Schüler dazu angeregt werden, einen kompetenten Umgang mit digitalen Medien zu erlernen und zu praktizieren. Sie werden ermutigt, Aktivitäten verstärkt offline durchzuführen und Online- sowie Offline-Aktivitäten bewusst voneinander zu trennen.

Breakout ist modular konzeptioniert, das heisst, es besteht aus mehreren Bausteinen (individuelle Aktivitäts- und Reflexionsaufgaben, Gruppentasks, 24-Stunden-Medienlockdown etc.), die nacheinander umgesetzt werden. Es ist aber auch möglich, sich Teile herauszunehmen. Das Manual enthält neben Beschreibungen zur Durchführung und Anregungen zur Auswertung der Aufgaben auch alle notwendigen Kopiervorlagen sowie nützliche Links.

Das Manual kann unter www.samowar.ch heruntergeladen werden.



Bei Fragen zu den Lehrmitteln und Programmen:

Samowar Suchtprävention Bezirk Meilen, Hüniweg 12, 8706 Meilen

Anke Schmidt, 044 924 40 10 oder schmidt@samowar.ch

Wir wünschen viel Spass und Erfolg bei der Umsetzung der Projekte und Programme!